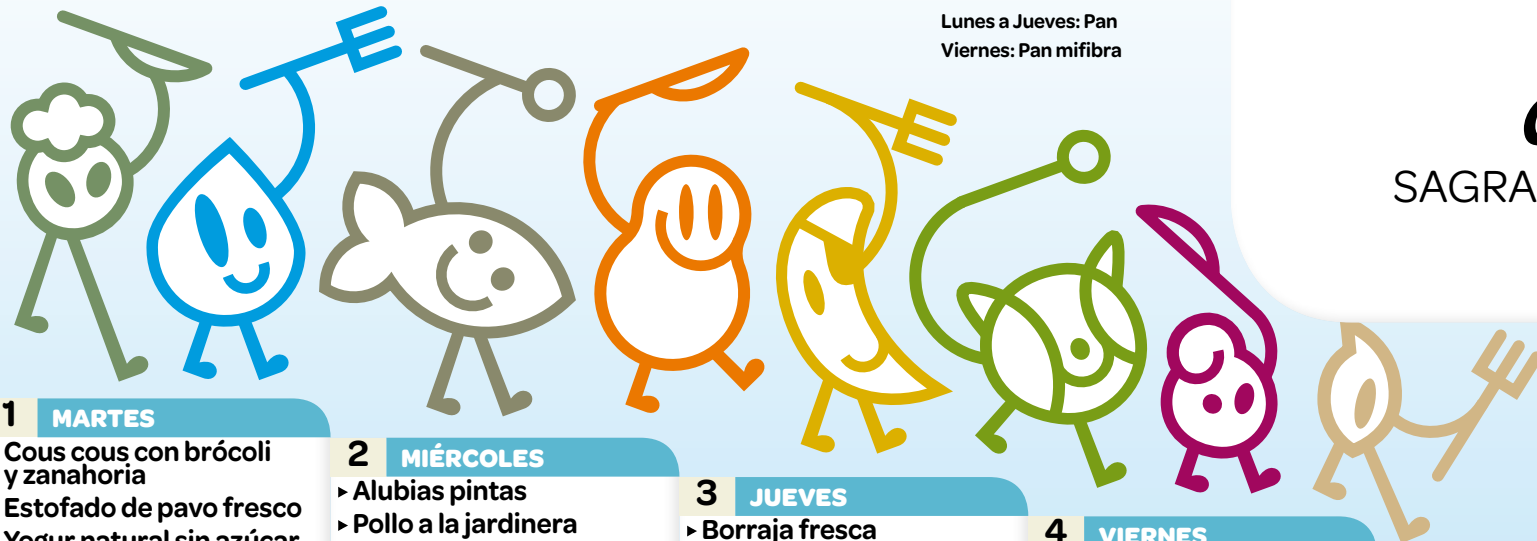


# COMEDOR Saludable



Lunes a Jueves: Pan  
Viernes: Pan mifibra

Octubre  
SAGRADO CORAZÓN

LUNES

1 MARTES

- ▶ Cous cous con brócoli y zanahoria
- ▶ Estofado de pavo fresco
- ▶ Yogur natural sin azúcar

2 MIÉRCOLES

- ▶ Alubias pintas
- ▶ Pollo a la jardinera
- ▶ Fruta fresca de temporada

3 JUEVES

- ▶ Borraja fresca con patata
- ▶ Lomo a la riojana
- ▶ Yogur natural sin azúcar

4 VIERNES

- ▶ Macarrones con tomate natural
- ▶ Filete de merluza al horno con limón
- ▶ Fruta fresca de temporada

7 LUNES

- ▶ Garbanzos
- ▶ Pescadilla empanada con limón
- ▶ Fruta fresca de temporada

8 MARTES

- ▶ Crema de calabacín
- ▶ Estofado de ternera fresca con patatas
- ▶ Yogur natural sin azúcar

9 MIÉRCOLES

- ▶ Sopa de cocido
- ▶ Escalopín de pollo fresco a la naranja con arroz blanco
- ▶ Fruta fresca de temporada

10 JUEVES

- ▶ Alubia verde
- ▶ Tortilla de patata con ensalada de maíz
- ▶ Yogur natural sin azúcar

11 VIERNES

- ▶ Arroz con pollo
- ▶ Bacalao al horno con patata fina
- ▶ Fruta fresca de temporada

14 LUNES

- ▶ Alubias blancas
- ▶ Medallón de salmón con lechuga
- ▶ Fruta fresca de temporada

15 MARTES

- ▶ Macarrones integrales con tomate natural
- ▶ Wok de pollo fresco con verduritas
- ▶ Fruta fresca de temporada

16 MIÉRCOLES

- ▶ Puré de acelga fresca
- ▶ Blanqueta de cerdo
- ▶ Yogur natural sin azúcar

17 JUEVES

- ▶ Garbanzos
- ▶ Filete de platija con lechuga
- ▶ Fruta fresca de temporada

18 VIERNES

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Albóndigas caseras con tomate
- ▶ Yogur natural sin azúcar

21 LUNES

- ▶ Crema de calabaza
- ▶ Lomo adobado de cerdo con zanahoria baby
- ▶ Yogur natural sin azúcar

22 MARTES

- ▶ Patatas frescas con chorizo
- ▶ Muslo de pollo fresco asado con calabacín rebozado
- ▶ Fruta fresca de temporada

23 MIÉRCOLES

- ▶ Lentejas
- ▶ Merluza al estilo Orio con patatas
- ▶ Fruta fresca de temporada

24 JUEVES

- ▶ Arroz blanco con tomate natural
- ▶ Estofado de ternera fresca con verduras
- ▶ Fruta fresca de temporada

25 VIERNES

- ▶ Borraja fresca con patata
- ▶ Tortilla de patata con tomate fresco
- ▶ Yogur natural sin azúcar

28 LUNES

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Hamburguesas en sanfaina
- ▶ Yogur natural sin azúcar

29 MARTES

- ▶ Garbanzos
- ▶ Pescadilla empanada con limón
- ▶ Fruta fresca de temporada

30 MIÉRCOLES

- ▶ Crema de calabacín
- ▶ Milanesa
- ▶ Yogur natural sin azúcar

31 JUEVES

- ▶ Coditos gratinados
- ▶ Escalopín de pollo fresco a la plancha con lechuga
- ▶ Fruta fresca de temporada

VIERNES



# COMEDOR Saludable

Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: [departamentonutricion@irigoyencomedorsaludable.com](mailto:departamentonutricion@irigoyencomedorsaludable.com) RD126/2015

2024

[www.comedorsaludable.com](http://www.comedorsaludable.com)  
[www.facebook.com/comedorsaludable](http://www.facebook.com/comedorsaludable)

... y la trasera de esta hoja es muy jugosa ...

Salvo mercado y/o grado de aceptación

## Complementando el menú escolar de forma saludable

### BASA TU ALIMENTACIÓN EN ALIMENTOS NATURALES, COMPLEMENTÁNDOLOS CON BUENOS PROCESADOS Y EVITANDO LOS ULTRAPROCESADOS

Podemos diferenciar los alimentos en tres categorías: alimentos naturales, buenos procesados y ultraprocesados. **Los buenos procesados** se pueden incluir con frecuencia en nuestra dieta y no están asociados a riesgos en la salud, ya que son materias primas naturales que han sufrido modificaciones pero a las que no se han añadido ingredientes perjudiciales para la salud. Cada vez son más los estudios que señalan a los ultraprocesados como principales culpables del sobrepeso y gran parte de las enfermedades a corto o largo plazo. Es por esto que debemos evitar estos alimentos en nuestra dieta. Los alimentos **ultraprocesados** se caracterizan por contener en su composición altas cantidades de harinas refinadas, azúcar (puede aparecer también como glucosa, fructosa, sacarosa o dextrosa), edulcorantes, sal y aceites refinados (aceite de girasol, aceite de palma, aceite de soja, aceite de maíz...). Los diferentes medios de comunicación hacen que veamos los alimentos ultraprocesados como sanos o como alimentos que se deben consumir con frecuencia, pero nada más lejos de la realidad, ya que el 90% de nuestra alimentación debe basarse en alimentos naturales y buenos procesados, haciendo una buena elección de alimentos más allá de las calorías que contengan.

#### Ejemplos de ALIMENTOS NATURALES

- Verduras y hortalizas frescas
- Frutas frescas
- Frutos secos al natural sin sal y semillas
- Tubérculos y raíces
- Legumbres
- Pescados y mariscos
- Huevo
- Carne
- Aceites vírgenes
- Café, cacao puro e infusiones
- Hierbas y especias

#### Ejemplos de BUENOS PROCESADOS

- Conservas sin aditivos añadidos
- Verduras congeladas
- Yogur natural
- Queso
- Pan integral
- Fruta congelada o deshidratada
- Crema de frutos secos

#### Ejemplos de ULTRAPROCESADOS

- Refrescos
- Bebidas energéticas
- Zumos envasados
- Lácteos azucarados
- Bollería
- Embutidos
- Pizzas comerciales
- Galletas
- Cereales refinados y barritas
- Precocinados
- Patatas fritas
- Dulces y helados
- Productos dietéticos
- Salsas comerciales
- Chucherías
- Snacks



El otoño ya está aquí. Lo cierto es que, aunque comenzó oficialmente el domingo 22 de septiembre, desde que arrancó el nuevo curso hemos ido notando cómo dejábamos atrás el verano. Tras la vivacidad, los colores vibrantes y el calor del estío, el otoño nos recibe con los primeros fríos, días más cortos, y ese cambio de estación que, en ocasiones, podría invitarnos a la melancolía. Pero si nos detenemos a observar, también trae maravillas propias, como la impresionante paleta de colores que cubre nuestros bosques. Poder disfrutar de paseos con los niños sin preocuparnos por el sol, viendo cómo las hojas caen o el viento las lleva consigo. Sentir la brisa fresca en el rostro. Hornear tartas o asar manzanas sin temer al calor del horno. Y volver a los guisos, asados, castañas y calabazas. Además, llega una abundancia de frutas y verduras frescas, llenas de nutrientes, vitaminas y propiedades antioxidantes, ideales para fortalecer nuestras defensas y afrontar gripes y resfriados.

Sabemos que mientras más alimentos frescos, naturales y libres de aditivos consumamos, mejor será la calidad de nuestra nutrición. Por eso es fundamental prestar atención al origen de los alimentos y priorizar aquellos de temporada y locales. Comer productos de temporada es clave, ¿te unes? En Comedor Saludable ya lo hemos incorporado, y nuestros menús escolares están llenos de estos productos. ¡Por supuesto! Estamos hablando de la infancia, porque todo comienza ahí, es nuestro Km 0.

Sus necesidades son nuestra prioridad, y nos esforzamos por cuidar no sólo su alimentación física, sino también su bienestar emocional. Es crucial cultivar una relación cercana con ellos, ya que eso nos permitirá influir positivamente en su desarrollo, ayudándolos a gestionar sus miedos, frustraciones, y conflictos. Debemos estar ahí para apoyar a esos pequeños exploradores, animando su curiosidad y respetando su esencia. Al fin y al cabo, ellos nos dirán qué necesitan, sólo debemos estar conectados con quienes son.

El ajetreo ha vuelto a los comedores escolares y, con él, no sólo la comida, sino también los buenos modales en la mesa y hábitos saludables. La presencia, la escucha activa, la curiosidad, la empatía y las emociones tienen un papel clave en este entorno.

Esperamos que padres y madres puedan estar tranquilos al ver cómo sus hijos retoman la rutina del comedor escolar. No olvidéis que siempre estamos a vuestra disposición.

